

Umfrage der Woche

Promenadenfest
Neue Leitung?

Vor dem Promenadenfest ist heftig diskutiert worden, ob das Fest weiter in den Händen der Vereine bleiben oder künftig von einem professionellen Veranstalter organisiert werden soll. Wir haben Festbesucher und Vereinsmitglieder gefragt, wie die Zukunft des Promenadenfestes ihrer Ansicht nach aussehen soll.



Martin Kostroman, 22
Das Promenadenfest sollte unbedingt in den Händen der Vereine bleiben, damit diese auch, wie bisher, ihren Nutzen davon haben und sich Nebenkapital für die Vereinskasse erwirtschaften können.



Karl-Helz Knauer, 48
Wir brauchen ein richtiges Konzept für das Promenadenfest. Um externe Hilfe werden wir nicht rumkommen. Und auch Eintritt werden wir verlangen müssen, sonst rechnet sich das Ganze nicht mehr.



Roland Schwarz, 50
Wenn das Promenadenfest kommerziell wird, wird Eintritt verlangt. Und dann sind die Leute schon viel Geld los, bevor sie überhaupt auf dem Fest sind. Ich finde das nicht gut.

Im Sommer lieber draußen (5) – Allwetter-Sport Skiken über Stock und Stein

Was ist Skike? Ein blöder Rechtschreiberfehler, ein perfektes Ganzkörpertraining an der frischen Luft oder ein neuer Trendsport? Falsch wäre nur die Antwort eins. Wir fragten bei Skike-Trainer Joachim Auer einmal genauer nach.

Von Waltraud Kässer

Wer Lust aufs Skiken bekommen möchte, schaut sich am besten zuerst ein paar Videoclips im Internet an. Skiken sieht ein bisschen aus wie Skifahren, hat aber auch mit Biken zu tun. Der Name Skiken ist eine Wortneuschöpfung, die sich aus den Worten „skate“ und „bike“ zusammensetzt. Der Sportwissenschaftler und Skike-Trainer Joachim Auer sagt: „Ich bin ein Biathlon-Fan“. Beim Skiken sei der Bewegungsablauf derselbe. Er kam über den Langstreckenschwimmer Christof Wandratsch und dessen Manager Thorsten Frahm (Thosten Frahm Sporting in Stockach und FUNactiv in Ludwigshafen) aufs Skiken. Jetzt ist Joachim Auer komplett vom neuen Trendsport begeistert.

Joachim Auer
„Skiken kann jeder“



Joachim Auer ist zwei bis dreimal die Woche beim Skiken.

Bild: wak

Wer sich im Sommer lieber draußen fit hält, für ihn könnte skiken eine Alternative sein. Das beste aber: Skiken geht auch bei schlechtem Wetter und im Winter. Skiken ist ein Allwittersport und loslegen können Skiker nicht nur, wenn an wenigen Wintertagen die Loipen in Heiligenberg oder im Allgäu gespurt sind. Erfunden hat das neuartige Sportgerät, das leichter als Inlineskates zu fahren ist und sogar eine Bremse hat, ein Österreicher. Otto Eder ist Mr. Skike. Vor gut zehn Jahren kam er auf die Idee, statt auf Inlinern lieber auf einem Skatinggerät mit luftgefüllten Reifen unterwegs zu sein. 2001 und 2002 wurden in einer Kleinserie dann zum ersten Mal je 25 Paare Skike pro-

duziert. 2003 gab es noch einmal eine Kleinserie von 100 Paar Skike. Inzwischen ist das Sportgerät serienreif. Wer skiken will, kann es auf asphaltierten Wegen genauso tun wie auf griffigen Waldböden oder Schotterwegen, schwärmt Joachim Auer. Skiken geht sogar auf regennasser Straße. Wegen des tiefen Schwerpunkts ist es leichter das Gleichgewicht zu halten. „Skiken können alle von 8 bis 80“, so der Trainer. In 30 Minuten verbrauchen die Sportler genauso viele Kalorien wie bei einer Stunde laufen. Aktiviert werden zudem nicht nur die Beinmuskulatur und das Gesäß, sondern auch fast alle Muskeln am Oberkörper, so der Fitness-Coach. Und dank der

luftgefüllten Reifen ist der rasante Sport auch noch gelenkschonend. Wer stoppen will, kann in ein bis zwei Metern anhalten, verspricht Auer. Ein paar Tricks sollten Anfänger aber schon kennen. „Nicht ohne Kurs“, mahnt Auer alle, die spontan und am liebsten sofort auf Skikes abfahren würden. Dreistündige Kurse für Anfänger gibt es zum Beispiel bei der FUNactiv Academy Bodensee. Konkret bietet FUNactiv einen einhalbstündigen Schnuppertag und einen einhalbstündigen Aufbautkurs an. Beide kosten jeweils 30 Euro – inklusive Leihgebühr. Falls ein Kurs Teilnehmer hinterher Sikes kaufen möchte, wird die Kursgebühr angerechnet und er be-

kommt einen Rabatt. Sollten sich ein paar Überlinger für das Skiken begeistern, würde Auer seinen nächsten Kurs auch in Überlingen machen. Fest steht: Die Skikes auf Reifen sind günstiger zu haben als ein hochwertiges Mountainbike oder eine gute Alpin-Ski-Ausrüstung. Joachim Auer überschlägt: Rund 250 Euro kosten die Skikes und die Stöcke noch einmal 70 bis 80 Euro. Spezielle Schuhe brauchen die Sportler nicht und einen Fahrradhelm besitzen die meisten sowieso. „Ich bin zwei bis drei Mal in der Woche beim Skiken“, erzählt Auer, „einmal als Trainer und zweimal zum Spaß.“
Kontakt: www.FUNactiv.de oder Joachim Auer, Telefon 0172/7403928.

Kunst im Garten Kultur im Kapuziner

Im August findet am Kapuziner das Kulturereignis „Kunst im Garten – Kultur im Kapuziner“ statt, bei dem sich sowohl die bildende, als auch die darstellende Kunst vorstellt.

Durch die Einbeziehung des Gartens mit seinen mächtigen Bäumen und dem weiten Blick über den Bodensee wird der Kunst ein ganz besonderer Wirkungsraum gegeben. Das 1996 gegründete Festival ist mit den Jahren stetig gewachsen und hat sich zu einem prägenden Überlingen-Event entwickelt.

bert LaVerne Steward aus Kleinschönach. Die Ausstellung ist bis zum 11. Oktober im Badgarten zu sehen. Neben der Ausstellung bieten Künstler an sieben Abenden während der Kleinkunstwoche in der ehemaligen Kapuzinerkirche ein vielseitiges Programm: Musik, Comedy, Kabarett, Satire, Clownen, Artistik und „Partyrock“. Auch in diesem Jahr wird nach den jeweiligen Veranstaltungen im Aussenbereich am Kapuziner noch LiveChilloutMusik dargeboten werden wird, damit die Besucher den Abend im Badgarten angenehmer ausklingen lassen können.

Town & Country HAUS ... hier zieh' ich ein.

Schlüsselfertige Handwerker-Massivhäuser

DLH1 Karlsruhe 124 PD ab € 147.490,-

Alle Häuser werden massiv, Stein auf Stein, inkl. Bodenplatte gebaut und behinhalten den Hausbau-Schutzbrief TÜV-Begleitung, Baufertigstellungs-, Gewährleistungs- und Arbeitslosen-Versicherung, Finanzierungssumme-Garantie, Blower-Door-Test, u.v.m. **Info: 07551/916303**

W. LEBERER MASSIVBAU GMBH www.hausbau.karlsruhe.de

8.8. „Dr. Mablus es live“
9.8. „Hämmerle – König von Bempflingen“
12.8. „Eine spinnt immer“
13.8. „Sause in Versailles“
14.8. „Una festa sui prati“
15.8. „MissVerständnisse“
16.8. „Fa[s]t Faust“

Highlight des Veranstaltungskalenders von Überlingen „gemauert“
„Spaces to pass through (Passagen)“ ist der Titel der diesjährigen Skulpturen-Ausstellung mit dem renommierten Künstler Ro-

Reiseführer zu gewinnen

66 Tipps für Daheimbleiber

Der Überlinger Journalist und Autor Erich Schütz kennt sich am Bodensee aus. Mit seinem Reiseführer „66 Bodensee-Orte und 11 Bodenseeküche“ hat er auch für Einheimische einige Überraschungen parat.



Verbringen Sie dieses Jahr ihren Urlaub daheim? Oder bekommen Sie Besuch, mit dem Sie gemeinsam etwas unternehmen wollen? Oder suchen Sie ganz einfach Ausflugstipps rund um den See? Am besten noch mit Tipps, wo es sich gut einkehren lässt? Dann empfehlen wir den neuen Bodensee-Führer des von Erich Schütz. Denn selbst wer glaubt, den Bodensee zu kennen, der sollte die 66 Bodensee-Orte dieses Buchs aufgesucht haben. Und wer dann noch den Genuss der Bodenseeküche geschmeckt haben will, der muss bei den 11 vorgestellten Bodenseeküchen eingekauft sein, um zu wissen wie vielfältig und schmackhaft der Bodensee ist. Erich Schütz hat mit seinem etwas anderen Reiseführer Tipps journalistisch aneinandergereiht, die jeden Seeliebhaber neugierig machen. Entstanden ist eine Reihe essayistischer Erzählungen, Porträts und Ortsbeschreibungen, die auch Einheimische zu Erkundungswegen um den See animieren. Als Autor der SWR-Reihe Fahrrad-Hin kennt Erich Schütz rund um den Bodensee Land und Leute. Seine Geschichten nehmen

den Leser mit auf eine Reise im Zeppelin, oder in den Maschinenraum des Dampfschiffes Hohentwiel, sowie zum Falkner auf den Pfänder, zwischendurch schaut der Autor bei einigen Köchen des Sees in die Töpfe. Und als Restaurantkritiker weiß er, wo es am See schmeckt.



Die Seewoche verlost 2 Exemplare „66 Bodensee-Orte und 11 Bodenseeküche“ (Gemeiner-Verlag). Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff Bodensee an win-sw@anzetger-suedwest.de

Selfmade-Serie (8) – Andrea Banholzers Wäsche-Idee

Tischlein deck dich, Hemdchen bügel dich

Vor fünf Jahren fing alles an. Andrea Banholzer wusch zum ersten Mal im Auftrag Tischdecken und Hemden. Heute besitzt sie neben Waschmaschinen sogar eigene Tischwäsche und Kerzenständer und bietet festliche Dekorationen an. Weil ihre Wohnung in Herdwangenschönach aus allen Nähten platzt, zieht sie demnächst mit ihrem Wäscheervice nach Mühlhofen um.

Von Waltraud Kässer

„Ich habe 26 Jahre in der Gastronomie gearbeitet“, erzählt die Unternehmensgründerin. Um die Hotelwäsche kümmerte sie sich immer gern. Vor allem am Wochenende – das wusste sie schon damals – wird's, was die Wäsche angeht, in vielen Betrieben eng. „Großwäschereien arbeiten nicht“, sagt Andrea Banholzer. Als sie sich selbständig machte, war für sie von Anfang an klar: Einen Ruhetag wird es bei ihr nicht geben. Ihren ersten Auftrag bekam sie von den Bodensee-Schiffbetrieben. Es waren 60 Tischdecken. Abholen und Liefern ist kostenlos. In Andrea Banholzers kleiner Wohnung stehen drei Waschmaschinen und zwei Trockner. „Große Haushaltsmaschinen“, erzählt sie. „Eine Man-

gel mit einer 40er Walze habe ich bei Ebay gekauft.“ Vor einiger Zeit bekam sie noch eine größere Mangel geschenkt. Heute hat Andrea Banholzer mehr als 60 zufriedene Kunden, darunter den Golfclub, die Buechinger Klinik, kleine Hotels, Ferienwohnungen, eine katholische Pfarrei sowie berufstätige Frauen und Männer, darunter Ärzte und

Anwälte. „Anspruchsvolle Kunden“, sagt sie. Bis zu 60 frisch gebügelte Hemden schafft Andrea Banholzer pro Woche. Samstags und sonntags kümmert sie sich vor allem um Wäsche, die in Gastronomie- und Schiffsbetrieben anfallen. Oft gibt es genaue Vorbestellungen, eine katholische Pfarrei muss. Geliefert wird nach zwei bis drei Tagen, manchmal

auch noch schneller. „Den gelben Blitz kennen fast alle“, erzählt die Unternehmensgründerin. Auf den kleinen Lieferwagen hat Andrea Banholzer den Firmennamen und eine lustige Waschmaschine und ein Bügelseisen malen lassen. Die beste Werbung für Andrea Banholzers Service ist die Mund-zu-Mund-Propaganda. Die Nachfrage nach ihrer Dienstleistung ist so groß, dass sie es alleine schon längst nicht mehr schafft: Andrea Banholzer beschäftigt vier Büglerinnen und vier Fahrer. „Als Aushilfen“, sagt sie, „Rentner, Studenten und Mütter.“ Einen privaten Bereich hat sie in ihrer Wohnung praktisch nicht mehr. Traurig ist sie deswegen aber nicht. „Es ist mein Traumjob“, erzählt sie. „Ich brauche den Umtrieb und den Stress.“

Zweites Standbein

Den Business-Plan und die Preisliste hat sie alleine gemacht – genauso wie sie den Flyer für ihre zweite Geschäftsidee entworfen und ausgedruckt hat. „Mein zweites Standbein“, sagt Andrea Banholzer stolz. Sie arbeitet mit einem Partyservice zusammen, der Gesellschaften bekoht. Andrea Banholzer liefert die Tischdekorationen zu den kulinarischen Kostlichkeiten. Teller und Besteck bringt der Partyservice mit, Tischdecken, Stoffservietten, Kerzenständer und Blumenschmuck arrangiert Andrea Ban-



Andrea Banholzer mit ihrem gelben Blitz.

Bild: wak